

viva melhor você POR MARCIA DI DOMENICO E ELIANE CONTRERAS

MAIS EMPATIA, POR FAVOR

Saber ouvir uma amiga, mostrar curiosidade por aquilo que ela fala e não ter medo de elogiar-la é praticar empatia – a capacidade mais importante que podemos desenvolver, segundo o pensador cultural australiano Roman Krznaric, autor do livro *O Poder da Empatia* (editora Zahar). Ela nos permite entender o outro, o que é fundamental em tempos de individualismo, intolerância e conflitos. Se você não imagina por onde e como começar, Roman sugere um exercício: uma vez por semana, converse com um estranho – pode ser o profissional que limpa seu local de trabalho ou o recepcionista da academia. Mas não fique só no papo superficial – fale de coisas que importam: família, amor, política. Além de ingressar no universo do outro, você vai expandir os limites do seu, acredite!



← EXERCÍCIO
DO DIA: OUVIR
O OUTRO